

# 菖蒲苑だより

秋号(Vol.49) H28.12.5

編集・発行 / デイサービスセンター菖蒲苑  
〒861-0515 熊本県山鹿市昭和町601番地  
TEL 0968-42-1950 FAX 0968-42-1951



### 敬老会

菖蒲苑で唯一のご夫婦です♪  
歌い終わった後に旦那様から奥様へ花のプレゼント☆☆

天然温泉 お肌もスベスベ



リハビリも充実 元気モリモリ

土日祝日 利用できます

脳トレ.com

第7回

☆今回の脳トレコーナーは2問です。  
ちょっと毛色が変わった問題を用意してみました。  
さあトライ!

問1、4つの数字を暗算で足し算してみましょう。



問2、1つの漢字が4つに分けられバラバラに並べてあります。  
何という漢字でしょうか?



1. 1回、景  
2. 2回、景  
3. 3回、景  
4. 4回、景

「脳トレ.com」より抜粋

### ☆菖蒲苑☆職員の異動

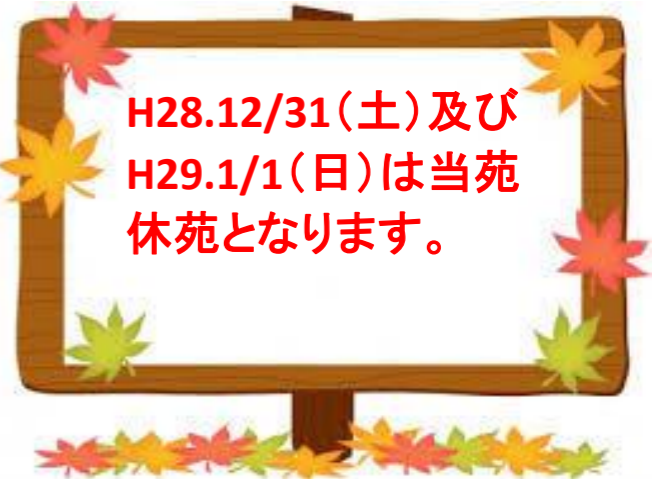


介護職員  
村木 廣輝

ほたるの里から3年間の研修期間を経て(笑)菖蒲苑に戻ってきました。よろしくお願ひします。

★★編集後記★★

### 菖蒲苑からのお知らせ



H28.12/31(土)及び  
H29.1/1(日)は当苑  
休苑となります。

今年も残り1ヶ月です☆早いですね!!  
皆様体調を崩されない様無理なくお過ごし下さい♪♪





三森循環器科・呼吸器科 病院  
副院長 三森 佳子

## なりたい自分になる！

前回、なりたい自分になる！というテーマで書かせていただきました。今回はもっと具体的に、その**戦略**について、お話させて頂きたいと思います。

そんなに大きな目標ではなくても日常生活の中で、こうなったらいいなあと思っていることはありますよね。例えば、膝が痛くてもう少し体重をおとさなければいけないのに、なかなか体重がおちないとか糖尿病で血糖値を上げないように主治医に言われているのに、つい甘いものを食べてしまうとか甘いものを控え、毎日運動をすればいいんですよね。でも、わかっているにもかかわらずなかなか出来ないものです。つい食べ過ぎちゃうし運動も長続きしない、、、

こうしなきゃと思う気持ち強いほど、食べ過ぎた自分、さぼった自分を強く責めたくなるものです。

一見こうした自己批判はやる気を奮い立たせてくれるような気がしますが、実は過度の自己批判は意欲の低下につながり、やる気と自信をなくす結果となります。

失敗した自分を許し、前に進みましょう！まずは目標に沿って今日出来る具体的な行動を少なくともひとつ見つけ、実践しましょう。

継続するには、コツがあります。

やる気ができる時間帯を把握し、その時間に日課となるように予定を組むようにしましょう。

自分と目標が今はかれ離れていても、大丈夫。少しずつ着実に近づいていきますから。

(これって、昔の水戸黄門のテーマ曲みたいですよ！)

次回はストレスとの付き合い方について、お話したいと思います。



## 敬老会 H28.9.15～9.21



毎年恒例の敬老会  
♪♪今年も歌に踊り  
に大変盛り上がりまし  
た★☆利用者様の笑  
顔を沢山見る事が出  
来てとっても嬉しく思  
います☆

いつも歌や踊りを披  
露して下さいます★あ  
りがとうございます♪



職員にされる  
がままに。。。  
笑

熱唱中♪



## メロンドーム買い物

H28.10.17～10.23

何ば買おうか  
ねえ♪♪



コスモス



ひとやすみ～♪



姉妹で仲良  
くお買い物